7 GEHEIMNISSE DER DAUERHAFTEN FETTVERBRENNUNG UND FITNESS

7 Geheimnisse, um Fett noch schneller zu verbrennen...



...die Dir sonst NIEMAND verrät!

ROBERT PAULUS


7 GEHEIMNISSE
DER DAUERHAFTEN
FETTVERBRENNUNG
UND FITNESS

Inhalt



VORWORT

Willkommen zu meinem eBook: Die 7 Geheimnisse Der dauerhaften Fettverbrennung und Fitness. Zunächst möchte ich Dir gratulieren. Auch wenn es Dich nichts gekostet hat, diese Informationen herunterzuladen, mache Dir bewusst, dass Du den ach so wichtigen ERSTEN SCHRITT gegangen bist, den Körper und die Gesundheit zu bekommen, die Du Dir wünschst.

Bevor wir zu den konkreten 7 Geheimnissen kommen, möchte ich Dir verraten, warum Du jetzt genau aufpassen solltest.

Vielleicht weißt Du bereits, dass ich über ein Jahrzehnt meines Lebens damit verbracht habe, fast jedes Produkt, jede Fettverbrennungs- und Fitnessmethode der Welt auszutesten, das ich in die Finger kriegen konnte. Wie Du siehst bestand meine Mission darin, den schnellsten und einfachsten Weg zur ultimativen Gesundheit und Fitness zu finden.

Ich selbst hatte den Großteil meines Lebens mit meinem Gewicht zu kämpfen. Als ich 30 wurde… kam das Fass zum Überlaufen. Ich war fetter denn je, ich hatte kaum Energie für irgendetwas außer für meinen Job übrig und mein Selbstbewusstsein war auf dem absoluten Tiefpunkt. Dabei war es nicht etwa so, dass ich damals nicht mein Bestes versucht hätte, Fett zu verlieren und meine Energie zu verbessern - ich hatte einfach so viel in meinem Beruf und mit meiner Familie zu tun (meine Frau und ich bekamen unser erstes Kind, unsere Tochter Sarah).

Einige der Trend-Fettverbrennungs-Methoden und Diäten haben eine Zeit lang funktioniert, aber ich konnte mir einfach nicht die nötige Zeit dafür nehmen… oder ich war nicht bereit dazu, so lange zu hungern oder eine wahnwitzige, aufwendige kohlenhydratreduzierte Diät länger durchzuhalten. Ich wusste, dass ich eines schönen Tages sicherlich Erfolg bei meinen Versuchen haben werde, aber die Methode durfte nur einen kleinen Teil meiner wertvollen Lebenszeit beanspruchen (so schwierig kann es doch nicht wirklich sein, oder?). Ich habe schnell herausgefunden, wie Du vielleicht auch, dass es nichts bringt, zahllose Stunden auf dem Ergometer zu verbringen und dabei zu versuchen, einen stark restriktiven Diätplan einzuhalten oder das neueste Trainingsgerät zu kaufen… es hat alles einfach nicht so funktioniert wie es sollte - auch wenn ich es wochenlang durchgezogen habe.

Ich habe über 23.000 Dollar dafür ausgegeben, zu lernen, was wirklich funktioniert und was nicht. Es sollte einfach in der Handhabung sein und den geringsten Zeitaufwand benötigen. Es sind genau diese Geheimnisse und Techniken, die mir dabei geholfen haben, über 20 kg an lästigem Körperfett und 25 cm Taillenumfang zu verlieren - während ich einen schlanken, muskulösen, fitten und ausdauernden Körper aufgebaut habe (ja, das klingt unglaublich, ich weiß… aber Fakten sind Fakten!). Diese Erfahrung hat mich dazu gebracht, für Dich diese 7 Geheimnisse der dauerhaften Fettverbrennung und Fitness niederzuschreiben.

Ich verstehe total, wie schwierig es ist, den ersten Schritt in Richtung Erreichen der eigenen Ziele zu gehen - sei es bei Deiner Arbeit, Deinen Finanzen, Deiner Familie oder Deiner Gesundheit. Die traurige Realität ist, dass die meisten Menschen noch nicht einmal so weit kommen. Also bedeutet alleine die Tatsache, dass Du Dir dieses eBook durchliest, dass Du Dich von tausenden anderer Leute unterscheidest, die buchstäblich in einem Meer von Fehlinformation und Verwirrung ziellos umhertreiben (und es ist noch nicht einmal ihre eigene Schuld).

Hier sind wir also… Du bist kurz davor, einige faszinierende Techniken zu lernen, die, wenn Du es zulässt, Deine Fitness und Dein Leben buchstäblich verändern können.

Aber Du bist Dir vielleicht auch über die Tatsache bewusst, dass ich es nicht geplant hatte, ein Jahrzehnt und mehr meiner wertvollen Zeit damit zu verbringen, Fitnesstheorien und Produkte auszutesten… ich dachte ursprünglich, es müsste relativ leicht sein, die Antworten zu bekommen, nach denen ich gesucht hatte.

Wow, ich hatte damals keinen Schimmer davon, wie schlecht die meisten herkömmlichen Fitnessprodukte und Diätpläne tatsächlich sind!

Es gab Zeiten, in denen ich sauer auf mich selbst war, weil ich tatsächlich damals so blöd war und so viel Unsinn ausprobiert hatte.

Am Ende hat es sich aber für mich bezahlt gemacht, denn ich war in der Lage, einige Techniken und Geheimnisse zu entdecken, die mich tatsächlich in eine Topform bringen - bei minimalem Zeitaufwand.

Sobald meine Freunde und Familie mein neues „Ich“ gesehen hatten, wollten sie alle wissen, wie zum Teufel ich das gemacht habe.
Ich habe also diese Geheimnisse für meine Familie und Freunde zusammengefasst. Dann kam ich auf die Idee, dass ich es auch Lesern wie DIR zur Verfügung stellen sollte, sodass auch Du von dieser Information profitieren kannst.

Aber ich muss schon zugeben, dass ich ein wenig neidisch darauf bin. Was meine Leser hier bekommen - durch ein oder zwei Mausklicks - hat mich zehn Jahre an Sucherei gekostet!

Abgesehen von den verschiedenen Techniken, die mir und tausenden anderen geholfen haben, in Bestform zu kommen und zu bleiben, habe ich einige Qualitäten entdeckt, die Du haben musst, um tatsächlich Erfolg bei Deinen Fitnesszielen zu haben. Ich habe Dutzende erfolgreiche Leute analysiert und bemerkt, dass sie alle spezielle Qualitäten oder Geheimnisse besitzen, die es ihnen ermöglichen, die Barrieren zu durchbrechen, an denen die meisten anderen scheitern.

Ich spreche von der Tatsache, dass Gewinner (egal welcher Disziplin) bestimmte Eigenschaften und Verhaltensweisen besitzen, die einfach zwangsläufig zum Erfolg führen. Wenn Du diese Verhaltensmuster auf die Fettverbrennungstechniken anwendest, die ich

Dir gleich zeigen werde, wirst Du nicht nur wahrscheinlich in die beste Form Deines Lebens kommen, sondern es ist so gut wie sicher!

TRAINING UND DIÄTEN VON HEUTE: EINFACH NUR TRAURIG

Wir werden gleich konkret über das erste Geheimnis zu sprechen kommen, aber zunächst möchte ich eine Minute darüber sprechen, warum ich so sehr davon überzeugt bin, dass diese Methoden den herkömmlichen derart überlegen sind:

Die populären Trend-Diätmethoden sind meistens eine sehr einseitige Methode oder eine Nulldiät. Diese Diäten funktionieren kurzfristig, aber VERSAGEN AM ENDE IMMER, weil sie einfach zu extrem sind. Sie sind nicht für die Dauer geeignet und Dein Körper weiß das. Sie mögen zwar anfangs einen Gewichtsverlust bewirken, aber ein großer Teil davon besteht leider aus Wasser und aktivem Muskelgewebe.

Wenn Du Muskelgewebe verlierst, erschwerst Du Dir die Fettverbrennung. Aktives mageres Muskelgewebe verbrennt Fett. Ich muss Dir nicht sagen, dass Du, sobald Du wieder normal isst und weniger Muskelgewebe am Körper hast, fetter, energieloser und demotivierter denn je sein wirst! Und es ist nicht gesund.

Populäre Trend-Methoden setzen meistens fast ausschließlich auf aerobes Training, um Fett zu verbrennen. Aerobes Training ist für viele zu langwierig und muss zu oft gemacht werden - also endet der Heimtrainer oft als Kleiderständer. Für die meisten Leute ist es einfach zu viel, 2-4 Stunden auf dem Heimtrainer zu verbringen. Darüber hinaus ist es für viele schlicht und einfach totlangweilig.

Zu viel aerobes Training kann zu anderen Problemen führen: Muskelmasseabbau, Verschleißerscheinungen und muskuläre Unausgeglichenheiten.

Was noch schlimmer ist - wenn Du es mit aerobem Training übertreibst, kann es Deine Herz-Lungen Kapazität verringern... was natürlich fatal für die langfristige Gesundheit ist und das Herzinfarktrisiko vergrößert.

Ich sage jetzt nicht, dass Du den ganzen Tag auf Deiner Couch sitzen und Kardiotraining ganz vermeiden sollst. Ich sage lediglich, dass es einen noch effizienteren Weg als stundenlanges Joggen gibt, Deinen Körper buchstäblich zu verwandeln (Es dauert nur ca. 20 Minuten, 2-3 mal pro Woche!).

UNTER`M STRICH ist es so: Wenn Du Dich einfach nur darauf konzentrierst, Deinen Lifestyle permanent zu verändern und einfach die Techniken benutzt, für die Du Dir

realistischerweise die Zeit nehmen kannst, wirst Du den Problemen, die Du mit herkömmlichen Methoden hast, gar nicht erst begegnen.

Wenn Du all das bedenkst, betrachten wir mal als hypothetisches Beispiel zwei Leute, die versuchen, Fett zu verbrennen und fit zu werden. Sagen wir, beide Personen sind ca. 30 Jahre alt und wollen 10 kg an Fett verlieren. Sie wollen beide ihre äußere Erscheinung verschönern und ihr Fitnesslevel verbessern. Sie wollen Kraft aufbauen, ihre Ausdauer verbessern und sie wollen im Alltag mehr Energie haben. Ihnen beiden ist die Gesundheit wichtig und sie möchten das Risiko für Grippe, Herzinfarkt und Krebs reduzieren.

Person A: David

Sagen wir, David macht eine typische herkömmliche Diät und dazu ein typisches Ausdauertraining. Er schränkt also seine Kalorienzufuhr regelmäßig im Jahr stark ein, weil er leider wieder zunimmt, sobald er nach der Diät wieder normal isst. Dann probiert er die nächste Diät aus, die ihm verkauft wurde. Er fängt zusätzlich an, 30 Minuten pro Tag ein aerobes Training mit mäßiger, gleichbleibender Geschwindigkeit zu machen, um Fett zu verbrennen. Nach einigen Wochen sieht er immer noch nicht den Fortschritt, den er gerne sehen würde. Also geht David zu 45 Minuten und 4 mal pro Woche über. Das Ergebnis ist leider immer noch nicht zufriedenstellend und er bemerkt hier und da einen Schmerz in seinen Knien, den Hüften und dem Rücken.

David denkt dann, die Diät funktioniere so nicht (besonders in Anbetracht all der Arbeit im Fitnessstudio), also isst er noch weniger und streicht fast alle Kohlenhydrate aus seinen Mahlzeiten.

Mit der Zeit nimmt er also nicht mehr die Nährstoffe, die er braucht zu sich und ist nahe am Nervenzusammenbruch (Ich habe genau das schon am eigenen Leib erfahren).

Es vergehen einige weitere Wochen und David wir immer demotivierter. Er sieht kaum Resultate, obwohl er so viel Arbeit und Energie investiert. Bis jetzt hat er zwar einige Pfunde verloren, aber er sieht im Spiegel noch nicht wirklich einen Unterschied. Also fängt er mit Krafttraining an, weil er gelesen hat, dass es gut sei, Muskelmasse aufzubauen, wenn man Fett verbrennen und gesünder werden möchte. Er ist jetzt also 5-6 mal pro Woche im Fitnessstudio - für jeweils 2 Stunden!

Davids Freunde und Familie wundern sich, wo er denn immer steckt. Mittlerweile hat er auch Probleme beim Einschlafen bekommen. Er fühlt sich überarbeitet und bekommt eine Grippe, weil er seinen Abwehrkräften einfach zu viel zumutet.

Aber weißt Du, was am verrücktesten ist? Das Schlimmste an allem? David wird wahrscheinlich trotzdem wieder eine Diät machen. Er wird bald die nächste kalorienreduzierte Diät probieren, die nächste Wunderpille und die nächste „Wunder-Trainingsmaschine“. Am Ende hat er dann kaum an Fett verloren und, wenn überhaupt, kaum Muskelmasse und kaum Kraft aufgebaut.

Das wirklich Unglückliche an Davids Geschichte ist, dass es immer wieder und wieder bei... ich behaupte bei 99% der Leute passiert, die ernsthaft versuchen, abzunehmen. Schauen wir uns an, wie es bei Person B lief:

PERSON B: JULIE

Nehmen wir nun an, Person B (nennen wir sie Julie) wählt einen anderen Weg - einen ungewöhnlicheren Weg: Sie geht davon aus, dass es keinen Sinn macht, sich auszuhungern, weil es keine Langzeit-Lösung ist, sie aber dauerhaft schlank bleiben will.

Stattdessen konzentriert sie sich darauf, sich von nun an von vollwertigen Lebensmitteln zu ernähren und trinkt literweise Wasser pro Tag. Sie ist nach dem Essen immer satt und verspürt kein Verlangen danach, sich die nächste Ladung Zucker und Fett in den Rachen kippen zu wollen. Als Resultat dessen sieht sie schon bald ihre Pfunde purzeln, es passiert relativ schnell und fast mühelos - als würde es ganz von Natur aus passieren.

Julie trainiert regelmäßig im Fitnessstudio - 2-3 mal pro Woche jeweils für 25 Minuten. Sie kommt schnell und geht schnell wieder. Sie verliert keine Zeit dabei und kann ihrem normalen Leben nach Herzenslust nachgehen. Ihre Kraft, Ausdauer und ihre Körperform entwickeln sich schnell - sie wird durch die Straffung des Körpers immer sexier. Innerhalb von wenigen Wochen bemerken es auch ihre Freunde und fragen Julie, was ihr Geheimnis sei und wann sie es endlich verraten würde.

Ihre Freunde machen sich über ihre Antwort lustig... „zweimal pro Woche ins Fitnessstudio? Das soll alles sein?“, „Du isst weiterhin Kohlenhydrate? Oh, das wird für mich eh nicht funktionieren...“

Währenddessen wird ihr Körper immer mehr zu einer Fettverbrennungs-Maschine und sie ist in der Lage, ihre Figur zu halten - für den Rest ihres Lebens. Ganz nebenbei hat sie das Risiko für Krankheiten minimiert und ihre Kondition verbessert - obwohl sie nur so wenig Zeit investieren muss.

Das sind natürlich hypothetische Beispiele, aber es ist genau in dieser Form möglich, wenn Du die richtigen Techniken benutzt, die ich mit Dir teilen werde. Wenn Du Veränderungen in Deinem Lifestyle richtig vornimmst, hast du nicht nur die Möglichkeit, die Prozentzahl Deines Körperfettanteils zu verändern, sondern alle Aspekte Deines Lebens.

Wenn Du wirklich glücklich damit bist wie Du aussiehst und morgens in den Spiegel schaust, fühlst Du Dich, als könntest Du die Welt erobern. Charles Atlas, einer der Pioniere der Gesundheits- und Fitnessbewegung sagte in den 50er Jahren, dass es ihm nichts ausmachen würde, wenn jeder im selben Raum schlauer als er wäre, weil er genau wisse, dass er MIT JEDEM IN DIESEM RAUM DEN BODEN AUFWISCHEN KÖNNTE!

Ich liebe dieses Statement, weil es der Wahrheit entspricht. Wenn Du Dich wohl in Deinem Körper fühlst, fühlst Du Dich unglaublich stark und mächtig in allem, was Du tust.

Alles, was Du investierst, um das nachzumachen, was Julie geschafft hat, wird wirklich einen Unterschied für Deine Figur und Deine Gesundheit machen. Es ist vergleichbar mit dem Umlegen eines Lichtschalters in einem dunklen Raum... so drastisch kann es sein. Für mich und für tausende andere war es so, nachdem wir das Material gelernt hatten, das Du gerade liest.

EIN SCHLANKER, STARKER UND GESUNDER KÖRPER ERWARTET DICH...

Du hast jetzt dieses eBook und wirst sicher bald auch diese Resultate sehen wollen. Von welchen spreche ich da eigentlich genau?

Du wirst nicht länger im Fitnessstudio wie ein Sklave eingesperrt sein und monotone, langweilige Stunden - Woche für Woche auf dem Laufband, dem Crosstrainer oder etwas Vergleichbarem - verbringen müssen.
Du wirst Dich nicht mehr abhetzen müssen, um pünktlich zur Aerobicstunde zu kommen.
Du wirst nicht mehr 4,5 oder sogar 6 Tage pro Woche zum Fitnessstudio müssen, um viele verschiedene Übungen zu machen - in der Hoffnung all die verschiednen Trainingseffekte, die Du Dir wünschst, zu bekommen.
Du wirst nie wieder eine verrückte Nulldiät oder eine anderweitige extreme Diät machen müssen.

Du wirst es nicht länger nötig haben, wie verrückt Deine Diät zu überwachen und Dir darüber den Kopf zu zerbrechen, ob Du wegen dieses einen Keks für 45 Minuten aufs Laufband musst oder nicht.
Du wirst Dich nicht länger schlecht fühlen, weil Du das ewig lange Ausdauertraining oder die extremen Diäten nicht durchhältst.
Was am wichtigsten ist: Du musst der milliardenschweren Fitnessindustrie, die aus Habgier gegen Dich arbeitet, kein Geld mehr in den Rachen werfen.

Stell Dir vor, wie es ist, wenn Du Dir sicher sein kannst, dass die wenige Zeit, die Du pro Woche hier investierst, eine gesundes Milieu in Deinem Körper herstellt - ein Milieu, das gleichzeitig Fett verbrennt, Muskeln aufbaut, die Fitness verstärkt und Deine Kondition verbessert - 24 Stunden pro Tag, 7 Tage die Woche.

Stell Dir vor, täglich gesunde Kohlenhydrate zu Dir nehmen - ohne Dir Sorgen machen zu müssen, ob Dein Bauch, Deine Hüften oder Deine Schenkel fett werden.

Stell Dir vor, Du würdest tatsächlich Dein Risiko, im Alter krank und gebrechlich zu werden reduzieren; stell Dir vor, Du würdest Dich deswegen nicht nur jünger fühlen, sondern auch tatsächlich jünger aussehen als du wirklich bist.

Stell Dir vor, wie es sein wird, wenn Du fast jeden mit Deinem neuen Körper beeindrucken wirst und deswegen sogar noch mehr Erfolg hast - in allen Bereichen Deines Lebens - und jeder Dein Geheimnis erfahren will.

Stell Dir auch vor, wie es sein wird, wenn Du all diese Ziele erreichst und dabei trotzdem noch so viel Zeit übrig hast, dass Du Deinen Interessen und Hobbies nachgehen kannst... Zeit mit Deiner Familie und Deinen engen Freunden verbringen kannst... Hör jetzt auf, bloß davon zu träumen, denn es ist wirklich in greifbarer Nähe... es beginnt mit den einfachen Prinzipien, die ich hier in diesem Manuskript veröffentliche. Sei gespannt... das Beste steckt in Dir!

GEHEIMNIS #1

VERÄNDERE DEINEN LIFESTYLE MIT SYSTEM

Das erste Geheimnis der dauerhaften Fettverbrennung ist: Verändere Deinen Lifestyle mit System. Worüber spreche ich gerade? Für Anfänger: Wenn Du nicht bereit sein solltest, Deinen Lifestyle zu verändern, hast Du ein Problem. Wenn Du Dir einbildest, dass es genügen würde, ein wenig Diät zu halten und einige Aerobicstunden zu nehmen, wirst Du keinen Erfolg haben. Basta. Wenn Du Dein Leben lang schlank, gesund und fit sein willst, musst Du die nötigen Schritte unternehmen und Deinen Lifestyle buchstäblich auf den Kopf stellen.

Viele Leute sind sich dessen bereits bewusst. Die Tatsache, dass es um den Lifestyle geht, ist nicht das Geheimnis, von dem ich spreche... das Geheimnis ist, wie Du es genau anstellst, sodass es auch effektiv ist. Das fängt an mit etwas, das so viele Leute komplett falsch machen: Nämlich sich erst einmal darüber bewusst zu werden, wie sie ihr Leben bisher gestaltet haben.

Der erste Schritt besteht darin, die Ernährungs- und Trainingsgewohnheiten AUFZUSCHREIBEN - mit der Hand auf ein Stück Papier. Was isst Du alles an einem typischen Wochentag? Wie viel isst Du? Wie oft trainierst Du? Wie trainierst Du?

Du solltest ebenfalls Deinen Stresslevel notieren und die Gründe für den Stress festhalten. Du solltest Dir ebenfalls Deine Pausen- und Schlafgewohnheiten genauer ansehen. Zuguterletzt wirfst Du dann einen Blick auf Deine Einstellung: Welche Gedanken hast Du? Wie beurteilst Du Dich und Deinen Lifestyle? Diese Fragen und Themen geben Dir einen schnellen Überblick über Deinen aktuellen Lifestyle... alles übersichtlich auf einem einzigen Blatt Papier.

Nachdem Du nun einige Minuten damit verbracht hast, diese Daten festzuhalten, und sie ein- oder zweimal zu überarbeiten, kannst Du sehen, wie TIEFGREIFEND Fettverbrennung und Fitness sind. Du wirst auch sehen, warum einige kleine

Veränderungen hier und da (wie es die meisten Trainings- und Diätpläne vorschlagen) Dich vielleicht die eine oder andere Schlacht gewinnen lassen, aber nicht den ganzen KRIEG. Es gibt einfach zu viele Variablen, Die Du kontrollieren musst, wenn Du die „Pflasterlösung“ wählst. Was meine ich damit? Viele Leute kleben einfach ein Pflaster auf die Haut, wenn sie einen Kratzer haben. Deine Gesundheit und Fitness sind aber mehr als nur ein Kratzer. Es braucht mehr als nur eine provisorische Bandage. Die Veränderung Deines Lifestyles ist das, was Du langfristig brauchst, um dauerhaft fit und schlank zu werden. Es ist so wichtig.

Sobald Du also einen Schnappschuss Deines gegenwärtigen Lifestyles gemacht hast, musst Du zum zweiten Schritt übergehen... nämlich Deinen Lifestyle systematisch verändern. Was meine ich damit?

Frag irgendeinen erfolgreichen Geschäftsmann, was der Grund für seinen Erfolg ist. Die meisten von ihnen werden ein System als Grund nennen. Wenn Du ein getestetes und erfolgreiches System hast, wirst Du zwangsläufig Erfolg haben - bei allem, was Du tust. Wenn Du kein System benutzt, bist Du verloren. Ich habe Jahre damit verbracht, die Niederungen der Fitnesswelt nach Methoden abzusuchen, die wirklich funktionieren - bei einem minimalen Aufwand. An einem gewissen Punkt hatte ich gemerkt, dass ich gerade dabei war, mein eigenes Fitness-Erfolgssystem aufzubauen.

Sobald ich das realisiert hatte, konnte ich mein System meinen Freunden und meiner Familie zeigen - zumindest denjenigen, die ein ernsthaftes Interesse an einer lebenslangen Fitness und Gesundheit haben. Ich habe mein System also an anderen Personen getestet. Wie im Geschäftsleben kannst Du, wenn Du ein getestetes und erfolgreiches System hast, es im Grunde genommen wieder und wieder anwenden, um weitere Geschäftsfelder zu erschließen. Sie alle basieren auf ein und demselben getesteten Erfolgsmodell bzw. System.

Ohne ein System kannst Du zwar vielleicht trotzdem finden, was Du suchst, aber es kann Jahre und sehr viel Frust kosten... ich bin mir absolut sicher, dass Du Dir das gut vorstellen kannst. Erinnere Dich einmal daran, wie Du versucht hast, etwas Neues zu lernen. Sei es die Einarbeitung in ein neues Thema oder in eine Sportart. Du hast eine Menge Zeit und Mühe gebraucht, um erfolgreich darin zu werden.

Wenn Du aber ein System gehabt hättest, das Dir beschreibt, wie Du diese Antworten finden kannst, wäre es sehr viel schneller gegangen, erfolgreich zu werden. Du hättest viel weniger Fehler gemacht und Du hättest Dir eine Menge an Zeit erspart.

Wie ich bereits gesagt habe, hatte ich anfangs auch kein System für meine eigenen Versuche, Fett zu verbrennen. Das Resultat war, dass ich versucht hatte, die „Löcher“ in meinem Lifestyle mit Diäten, Wunderpillen und verrücktem Training zu stopfen.

Analysiere also zunächst Deinen gegenwärtigen Lifestyle (sei brutal ehrlich zu Dir) und entscheide, was Du verändern solltest. Dann mach Dich an die Arbeit, die getesteten und erfolgreichen Systeme anzuwenden, die die Grundlage für Deinen neuen Lifestyle sind... einen Lifestyle, den Du für den Rest Deines schlanken, gesunden und fitten Lebens durchziehen wirst.

GEHEIMNIS #2

TRAINIERE WENIGER, ABER INTENSIVER

Das zweite Geheimnis der dauerhaften Fettverbrennung lautet: Weniger Training ist mehr, aber mehr Intensität ist mehr. Tja, nicht viele Leute haben Dir zu weniger Training geraten, nicht wahr? Ich will damit sagen, dass die meisten Leute viel zu viel trainieren, dafür aber nicht intensiv genug.

Obwohl manche der klügsten Köpfe der Fitnessindustrie bereits dahinter gekommen sind, zu bemerken, dass die Intensität das schnellste Ticket zur Fettverbrennung und zu einer lebenslangen Gesundheit und Fitness ist, empfehlen immer noch so viele Leute langatmige, langweilige Kardio Worktouts als Haupttrainingsart, um Fett zu verbrennen. Das ist wirklich traurig, denn dieses Training verbrennt zwar tatsächlich etwas Fett, aber es ist weit davon entfernt, die effektivste Methode hierfür zu sein.

Es gibt einige Gründe dafür. Hauptsächlich aber hat es damit zu tun, dass wir hierbei NUR WÄHREND des Trainings Fett verbrennen... das stimuliert unseren Körper allerdings dazu, ein extra Fettpölsterchen aufzubauen, um es für das nächste Kardiotraining bereitstellen zu können. Du siehst - wenn Du Dich ausschließlich auf diese Art von Training verlässt, wird Dein Körper dazu tendieren, die Fettreserven wieder aufzufüllen, sodass er Energie für das nächste Training dieser Art hat. Wenn Du also noch mehr Fett verbrennen wolltest, müsstest Du Dein Trainingspensum immer weiter steigern.

Auch wenn diese Form des Trainings für manche gut funktioniert, weiß doch jeder, der selbst die Erfahrung gemacht hat, 4 mal pro Woche lange Kardiosessions zu machen, dass es alles andere als Spaß macht.

Ja, es gibt zwar einige Trainingssüchtige, die es mögen, ihre gesamte Woche im Fitnessstudio zu verbringen, aber ich weiß, dass es den Meisten nicht so geht. Tatsache ist doch, dass die schönste Zeit, die Wir auf Erden verbringen können, die mit unserer Familie ist. Deswegen war es schon immer mein Ziel, die schnellste und effektivste Methode zu finden, um richtig gesund, schlank und fit zu werden.

Wir bekommen also die Resultate, die wir wollen, indem wir die Intensität steigern. Es geht einfach nur um die Art und Weise, wie unser Körper tatsächlich auf einen Stimulus reagiert. Intensität heißt das Zauberwort für ein Training, das wirklich Resultate produziert. Es ist einfach nur die Art und Weise, wie unser Körper auf einen solchen Reiz reagiert. Je größer der Reiz, desto größter die Antwort unseres Körpers - natürlich musst Du ihm danach die entsprechende Erholungszeit gönnen.

Das Prinzip lautet hier: Du kannst hart arbeiten und Du kannst lange arbeiten - aber nicht beides gleichzeitig. Wenn Du wirklich hart arbeitest, wirst Du buchstäblich nicht dazu in der Lage sein, sehr lange oder sehr oft zu arbeiten... Du wirst Deinen Körper herausfordern, damit er sich anpasst - also brauchst Du zusätzlich Erholung, damit Du den maximalen Nutzen aus Deinem Training ziehen kannst. Es ist ein sehr einfaches Konzept

aber der #1 Grund, warum so viele Leute beim Training scheitern und keine Fortschritte machen.

Sie geben ihrem Körper nämlich KEINEN GRUND, sich zu verändern, wenn sie lediglich etwas von ihm fordern, zu dem er bereits *problemlos* in der Lage ist.

Wenn Du mit einer hinreichenden Intensität arbeitest, verbrennt Dein Körper zunächst das Glykogen - also die gespeicherten Kohlenhydrate in Deiner Muskulatur. Nachdem Dein intensives Krafttraining aber beendet ist, fängt Dein Körper als Reaktion an, Körperfett zu verbrennen, um sich von diesem intensiven Training zu erholen (hierbei finden sehr viele komplexe chemische Reaktionen statt). Das Beste daran ist, dass der Körper 48 Stunden lang NACH dem intensiven Training Fett verbrennt - Nun arbeitest Du smart statt hart (und lange)!

Wenn wir nun einfach dieses Intensitätsprinzip auf unser aerobes Training anwenden, steigern wir seine Effektivität. Aber auch dadurch alleine habe ich keine Resultate erzielt, die mich zufrieden stellen können. Warum?

Weil ich darüber hinaus noch Krafttraining mache und Muskelmasse aufbaue, die wiederum Fett für mich verbrennt. Wenn ich nun zwei verschiedene Trainingsarten durchziehe, muss ich immer noch mehr als 4 mal pro Woche im Fitnessstudio trainieren. Das ist schon besser, aber ich wollte trotzdem etwas finden, das leichter und schneller geht.

Vielleicht weißt Du bereits, dass der Aufbau von magerer Muskelmasse einer der wirkungsvollsten Techniken ist, um den ganzen Tag noch mehr Fett zu verbrennen - auch wenn Du gerade nicht im Fitnessstudio bist. Das hat zweierlei Gründe.

Zunächst brauchst Du ca. 80-100 Kalorien pro Tag, um ein kg Muskelmasse überhaupt zu erhalten. Wenn Du gleich mehrere kg an Muskelmasse zunimmst, verbrennst Du automatisch mehr Fett. Darüber hinaus verbraucht der Erholungsmechanismus nach einem intensiven Training ebenfalls große Kalorienmengen und das bis zu zwei Tage nach dem Training.

Die Vorteile für die Gesundheit sind enorm... ein richtig ausgeführtes Krafttraining steigert Deine Herz-Lungenkapazität und hilft so, kardiovaskulären Krankheiten vorzubeugen.

EINE GROßE ENTDECKUNG BEZÜGLICH FETTVERBRENNUNG

Das große Geheimnis, das ich über die Kombination von hochintensivem Kardiotraining und Krafttraining herausgefunden habe ist, dass es der absolut schnellste Weg ist, Fett zu verbrennen und dabei Muskelmasse, Fitness und Kondition aufzubauen... alles gleichzeitig. Es schaltet Deinen Fettverbrennungsofen in Deinem Körper an - 24 Stunden pro Tag, 7 Tage pro Woche.

Es muss natürlich trotzdem korrekt ausgeführt werden - nicht wie bei den meisten Leuten, die ein typisches Krafttraining machen... aber wie Du es genau machen sollst, erfährst Du in meinem Fett-Verbrennungs-Ofen eBook. Diese Form des Trainings ist allem anderen, was ich bisher gesehen habe, überlegen und dauert pro Trainingseinheit im Schnitt nur 15 - 25 Minuten *(Ohne Aufwärmtraining)*. Es muss nur zwei- bis dreimal pro Woche durchgeführt werden.

Das Beste daran ist: Während Du Deine Fortschritte machst, brauchst Du mit der Zeit immer weniger Übungen... das ist richtig - sogar weniger Zeit (interessanterweise braucht der Körper mit der Zeit immer weniger Training, je stärker und schlanker Du wirst).

Nehmen wir zum Beispiel die Kniebeuge. Sie ist eine der Top 2 Übungen, Fett zu verbrennen und einen fitten, schlanken Körper aufzubauen. Leider verbringen die meisten Leute zu viel Zeit mit dieser Übung bei zu geringer Intensität. So machst Du es anders:

Anstatt zwei Aufwärmsätze gefolgt von 3-5 „Trainingssätzen" zu machen, probier mal Folgendes: Nimm das halbe Gewicht. VERLANGSAME die Übung auf ca. 5-10 Sekunden pro Wiederholung (konzentriere Dich darauf, langsam in die Knie zu gehen, pausiere kurz in der tiefsten Position, in der Deine Beine einen 90° Winkel einnehmen und bringe das Gewicht dann wieder langsam nach oben). Mache damit weiter, bis Du keine Wiederholung mehr in diesem Tempo schaffst - trotz der wirklich größten Mühe.

99% der Trainierenden haben nie die Erfahrung mit dieser Art Training gemacht. Sie kennen das Gefühl nicht, wie es ist, auch nur einen einzigen Satz so zu machen. Wenn Du es richtig gemacht hast, wird Dein Herz rasen... Deine Lungen werden nach Luft betteln, Deine Schenkel, Dein Po, Deine Hüfte und Deine Waden werden zittern. Wahrscheinlich hat es Dich nur 60 Sekunden gekostet, Deinen Körper in dieser Art und Weise zu stimulieren.

Du kannst genau das sogar ohne jegliches Trainingsequipment ausprobieren und eine Kniebeuge nur mit Deinem eigenen Körpergewicht machen. In diesem Fall willst Du die Übung natürlich noch langsamer ausführen - abhängig von Deinem Kraftniveau, aber Du wirst trotzdem einen interessanten Unterschied spüren.

Das ist nur ein kleiner Einblick in die Art von Training, das meine Klienten und ich seit langer Zeit benutzen, um hartknäckiges Körperfett loszuwerden und sexy Muskeln, Fitness und Ausdauer aufzubauen - in nur wenigen Minuten pro Woche. Das Fett hast Du, nebenbei erwähnt, dauerhaft verloren. Wenn Du es damit vergleichst, was normalerweise heutzutage empfohlen wird, ist es fast magisch.

GEHEIMNIS #3

KONZENTRIERE DICH AUF DIE RICHTIGEN LEBENSMITTEL - DIE NÄHRSTOFFREICHEN

Das dritte Geheimnis der dauerhaften Fettverbrennung ist: Konzentriere Dich auf die richtigen Lebensmittel, nämlich die nährstoffreichen. Wir alle kennen die typischen Diäten, die alle möglichen Versprechungen machen. „Fettverbrennung ganz easy." Typischerweise stellen wir dann fest, dass sie eigentlich sehr seltsame Vorschläge beinhalten, die nicht auf Dauer durchführbar sind. Sie wollen, dass Du Dich sehr seltsam ernährst - anders, als es Mutter Natur und der gesunde Menschenverstand Dir sagen würde.

Wir merken auch schnell, dass wir, sobald wir eine dieser Diäten beenden, schneller wieder Fett zunehmen, als wir es verloren haben - meistens mit dem Resultat, dass wir noch mehr als vorher wiegen (Das liegt an dem mit der Diät verbundenen Verlust an Muskelmasse). Offensichtlich ist das nicht der Königsweg. Trotzdem machen so viele Leute bei diesen wahnwitzigen Diäten mit... wieder und wieder.

Das große Geheimnis, das ich über Ernährung zur Fettverbrennung herausgefunden habe, ist, dass wir uns nicht darauf konzentrieren sollten, was wir nicht essen dürfen oder sollen, sondern darauf, welche Lebensmittel ideal dafür sind, um unseren Appetit zu befriedigen. Unterm Strich brauchen wir nämlich tatsächlich ein gewisses Kaloriendefizit, um Fett zu verbrennen.

Hierfür müssen wir mehr Kalorien verbrennen als wir konsumieren. Die Trainingsprinzipien, die ich Dir bei Geheimnis #2 gezeigt habe, werden Dir helfen, ein derartiges Defizit zu erzeugen, ohne dass Du Dich einseitig oder ungesund dabei ernährst. Wenn Du also schnelle und dauerhafte Erfolge sehen willst, musst Du ebenfalls Deine Ernährung umstellen.

DAS GROßE PROBLEM: ZU VIELE KALORIEN

Ob es Dir nun gefällt oder nicht, das große Problem, das viele Leute haben, ist, dass sie zu viele Kalorien zu sich nehmen... es kommt einfach zu viel rein und landet dann bei Deinen Fettspeichern. Ich habe herausgefunden, dass es keinen Sinn macht, auf eine Nährstoffgruppe zu verzichten (z.B. Kohlenhydrate). Es ist viel leichter und besser aus der Perspektive der Fettverbrennung und der Gesundheit, wenn Du Dich stattdessen auf nährstoffreiche Lebensmittel konzentrierst. Warum?

Weil Dein Hunger durch Deine Nährstoffaufnahme gesteuert wird. Nicht nur die Makronährstoffe (Proteine, Kohlenhydrate, Fette), sondern sogar mehr durch die

Mikronährstoffe... die Vitamine, Mineralien, etc. die in manchen Lebensmitteln - verglichen mit anderen -vermehrt vorkommen. Die meisten Leute bedenken das nicht - stattdessen konzentrieren sie sich darauf, wie viel Kohlenhydrate, Proteine oder Fette sie essen sollen.

Die Trend-Diäten funktionieren genauso. Wenn Du es analysierst, sind die meisten Diäten lediglich Varianten einer niedrig-kalorischen, fettarmen oder kohlenhydratarmen Diät. Sie konzentrieren sich alle nur auf die Makronährstoffe... und vergessen dabei, dass es die Mikronährstoffe sind... die wirklich die Macht haben, Deinen Appetit und Hunger in den Griff zu kriegen.

Wenn Du Dich auf diese Lebensmittel konzentrierst, werden sich viele der Details von selbst erledigen.

Denk mal darüber nach: Dein Körper braucht diese Art von Lebensmitteln... warum? Weil sie voller Mikronährstoffe sind... Ich spreche von Vollkornprodukten, Bohnen, Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst, Nüssen und Samen. Wenn Du Deinem Körper das gibst, was er braucht, ist es sehr unwahrscheinlich, dass Du Probleme durch einen übergroßen Appetit bekommen wirst. Basta.

Das Wissen um diese eine Tatsache könnte so vielen Leuten ihre gesundheitlichen Probleme lösen - es ist nicht mehr lustig. Die meisten gesundheitlichen Probleme verschwinden zu 80-90% durch eine solche Ernährung. Darüber hinaus verringerst Du so Dein Risiko für verschiedene Krankheiten und Wehwehchen, mit denen der typische Übergewichtige im westlichen Kulturkreis zu kämpfen hat.

Sich auf nährstoffreiche Lebensmittel zu konzentrieren, ist die Grundlage. Aber es gibt noch weitere Faktoren, die wir beeinflussen können, um den gewünschten Fettverbrennungseffekt zu erzielen, während wir gleichzeitig unser Muskelwachstum durch das richtige Training fördern. Das schließt kleinere und häufigere Mahlzeiten auf unserem Speiseplan ein. So behalten wir unsere Kalorienaufnahme im Griff, ohne tatsächlich Kalorien zu zählen.

Vielleicht ist es sogar noch bedeutsamer, was Du trinkst als das, was Du isst. Die Gewohnheit zu haben, pro Tag große Mengen an Wasser zu trinken solltest Du Dir sofort zueigen machen. Wasser ist für fast jeden körperlichen Prozess wichtig und absolut notwendig für die Fettverbrennung. Wenn Du nicht genügend Wasser trinkst, kannst Du die maximale Fettverbrennung vergessen.

Der Grund hierfür ist, was mit Deinem Körper passiert, wenn Du dehydriert bist. Im Grunde genommen lagert er in diesem Zustand einfach beschleunigt Fett ein. Je schneller Du trinkst, desto schneller wird Dein Körper in der Lage sein, Deine Fettreserven in Energie umzuwandeln.

Achte also darauf, nährstoffreiche Lebensmittel zu Dir zu nehmen und mehr als viel Wasser zu trinken. Gib Deinem Körper, was er braucht... er wird es Dir danken.

GEHEIMNIS #4

DIE ZAHLEN KENNEN

Das vierte Geheimnis der dauerhaften Fettverbrennung lautet: Die Zahlen kennen. Wenn Du die Zahlen nicht kennst, haben Deine Fettverbrennung und Fitness nur eine sehr kleine Überlebenschance. Lass es mich Dir erklären. Es ist wie bei allen Dingen im Leben: Wenn Du nicht mitschreibst, was funktioniert und was nicht, benutzt Du die „Schrotflinten-Methode". Es wird viel länger dauern, ans Ziel zu kommen und lange nicht so gut funktionieren, wie wenn Du Deinen Fortschritt mitschreibst und somit überwachst. Das ist insbesondere wichtig, wenn es um Dein Training und um Deine Fitness geht.

Sehen wir uns noch einmal die Businesswelt an. Egal, welches Business wir betrachten - die „Resultate" werden am Gewinn gemessen oder anders formuliert: Am verdienten Geld. Wenn der Geschäftsführer die Zahlen nicht kennt, weiß er nicht, ob er überhaupt Geld gemacht hat. Demzufolge hat er überhaupt kein Business mehr. Eine sehr einfache Sache, aber das Beste, was ein Geschäftsführer tun kann.

Ich bin ein großer NBA Basketballfan. Aber denkst Du, es würde mir Spaß machen, wenn ich meinem Lieblingsteam beim Spiel zusehen würde, ohne dass seine Punkte mitgezählt werden? Natürlich nicht! Wenn die Punkte nicht mitgeschrieben werden, weiß keiner, wer gewonnen hat, also wäre es kein „Spiel" mehr. Es wäre sinnlos. Man muss die Zahlen kennen, um zu wissen, wer gewinnt und wer verliert.

Es ist so einfach, aber trotzdem führen die meisten Leute kein Trainingstagebuch. Woher zum Teufel sollen sie dann wissen, ob sie gerade das Spiel um die Fettverbrennung gewinnen oder verlieren? Bei der Fettverbrennung und Fitness geht es nur um den Fortschritt. Wenn Du eine fortschrittsbasierte Trainingsvariante wie richtig ausgeführtes Krafttraining benutzt, so wird Deine Fettverbrennung, Dein Muskel- und Kraftzuwachs und Deine Ausdauer dadurch repräsentiert, wie stark Du von Workout zu Workout geworden bist. Du solltest also, um Deinen Fortschritt zu überwachen, mitschreiben, wie sich Deine Kraft entwickelt - Workout für Workout.

Wenn Du nicht weißt, ob Du gerade stärker wirst oder um wie viel Du stärker wirst, wirst Du es schwer haben, mit Hilfe der Workouts tatsächlich effektiv Fett zu verbrennen.

Die Geschwindigkeit Deines Fortschritts steht in Relation zur Intensität, die Du verwendest und dem Volumen sowie der Frequenz Deines Trainings. Indem Du Deinen Fortschritt bzw. die wichtigen Variablen mitschreibst, hast Du die Möglichkeit, gegebenenfalls die nötigen Anpassungen für optimale Resultate vorzunehmen.

Als Nächstes solltest Du Deinen Körperfettanteil überwachen. Vergiss Dein „Idealgewicht". Vergiss die BMI (Body Mass Index) Tabellen. Sie alle messen nur den Gewichtsverlust, anstatt dem FETTVERLUST. Wir wollen kein Gewicht verlieren, wir wollen Fett verlieren!

Es ist wohl offensichtlich, dass das Messen des Körperfettanteils eine klare Aussage darüber macht, ob wir unseren Kampf um die Fettverbrennung gerade gewinnen oder verlieren (Du kannst das sehr schnell mit dem INDIVIDUELLEN-KÖRPERFETT-ANALYSE-TOOL testen, den Du hier findest: http://www.Fettverbrennen.net/koerperfett-analyse-tool.php).

Wie Du siehst, ist es also von zentraler Bedeutung, dass Du Deine Fortschritte mitschreibst, wenn Du schlank und fit werden möchtest. Wenn Du es nicht tust, benutzt Du die „Schrotflintenmethode“: Du verschießt einfach nur Deine Kugeln in den Raum - in der Hoffnung, eine würde treffen. Das ist natürlich immer verbunden mit der Verschwendung Deiner wertvollsten Ressource: Deiner Zeit.

Du wirst hierbei nicht nur zusehen können, wie die Zentimeter Deines Taillenumfangs dahinschmelzen, sondern es wird ein Motivationswerkzeug für Dich sein. Du wirst dadurch zu noch mehr Leistung angespornt... Du wirst auf diese Weise auch andere inspirieren, es Dir gleichzutun. Achte also unterm Strich darauf, ein ordentliches Tagebuch darüber zu führen, wie sich Dein Fortschritt entwickelt. Es ist wie in jedem Business oder jeder Sportart: Du weißt nicht, ob Du gerade gewinnst oder verlierst, wenn Du nicht

mitschreibst.

GEHEIMNIS #5

UMGIB DICH MIT POSITIV DENKENDEN MENSCHEN

Das fünfte Geheimnis der dauerhaften Fettverbrennung ist: Umgib Dich mit positiv denkenden Menschen. Das ist extrem wichtig. Ich kann es nicht genug betonen... vielleicht verletzt es sogar Deine Gefühle, aber es könnte sein, dass Deine Freunde und Familie Dich fett machen.

Denk mal eine Minute lang darüber nach. Deine Einstellung, ob es Dir nun gefällt oder nicht (oft ist es so), wird von Deiner Umwelt beeinflusst - von den Leuten, mit denen Du Dich umgibst, nämlich von Deinen Freunden und Deiner Familie.

Wenn Du einen Haufen Leute um Dich herum hast, die Dir erzählen, dass Du Deine Fitness Ziele niemals erreichen wirst, dann wirst Du es schwerer haben. Auch wenn Du eine außerordentliche mentale Stärke besitzt - der kleinste Funken Zweifel kann Deinen Verstand vollständig benebeln und alle möglichen negativen Gedanken erzeugen. Bilde Dir bloß nicht ein, dass Du diese Leute auf den ersten Blick erkennen kannst.

Ich will Dich jetzt nicht verschrecken, aber Du hast wahrscheinlich alle möglichen negativen Leute um Dich herum. Sie zu identifizieren, ist nicht immer so leicht. Hier einige der Miesmacher, von denen ich spreche:

DER SPIELVERDERBER

Einen Spielverderber erkennst Du sehr leicht. Er lacht Dich aus und sagt Dir ins Gesicht, dass Du niemals an Dein Ziel kommen wirst. Diese Leute sind für gewöhnlich so, weil sie zusehen mussten, wie sie an ihren eigenen Zielen scheiterten. Sie wissen nicht, wie sie darüber hinwegkommen sollen und haben an einem bestimmten Punkt einfach aufgegeben. Sie haben sich dafür entschieden, in ihrem Frust zu versinken und die Wahrscheinlichkeit, dass sie ihre Meinung in naher Zukunft ändern, ist gering.

DAS MODEL

Dann gibt es diese Leute mit einem Minderwertigkeitskomplex. Ich nenne so jemanden „Model". Models erreichen ihre eigenen Fitnessziele sehr schnell - durch genetische und situative Faktoren. Aber genau wie die Spielverderber lachen sie über Deine Zielsetzung. Sie nehmen Dich nicht ernst und sind mehr mit sich selbst beschäftigt als damit, Dich bei Deinen Zielen zu unterstützen.

DAS BABY

Es gibt auch diejenigen, die aufgegeben haben, fett und total außer Form sind. Anstatt die Situation zu verändern, versinken sie in Selbstmitleid und wollen, dass Du es auch tust. Ich nenne solche Leute „Babies". Babies gönnen Dir Deinen Erfolg nicht, weil sie selbst so oft an ihren eigenen Diätzielen gescheitert sind, dass sie aufgegeben haben. Sie sabotieren unsere Pläne sogar - entweder in voller Absicht oder unbewusst durch ihr alltägliches Verhalten. Dies ist ein Beispiel für eine negative und bedürftige Person, die Dich in ihre eigene miserable Gedankenwelt ziehen möchte, sodass sie Gesellschaft hat.

Hier hast Du sie also... Der Spielverderber, das Model und das Baby. Jetzt weißt Du, worauf Du achten solltest.

OK, ich habe Dich gerade darum gebeten, Deinen eigenen Lifestyle zu analysieren. Du sollst Dir einen Überblick darüber verschaffen, wer die Leute sind, mit denen Du am meisten Zeit verbringst. SCHREIBE IHRE NAMEN auf ein Blatt Papier. Helfen sie Dir oder sabotieren sie Deine Bemühungen um eine lebenslange Fitness und Gesundheit? Warum? Wenn sie Dich sabotieren, solltest Du Dich mit ihnen ernsthaft unterhalten. Sag ihnen, dass Du es sehr ernst mit Deinen Zielen meinst und dass Du nicht länger negativ beeinflusst werden möchtest. Wenn sie nicht auf Dich eingehen, verbringe nicht länger Zeit mit ihnen oder beschränke zumindest den Kontakt auf ein Minimum.

Ich verstehe natürlich, dass Du möglicherweise bereits seit langer Zeit mit diesen Leuten Kontakt hast und es wird Dir sicher nicht leicht fallen. Aber es ist eine Entscheidung, die Du wirklich treffen solltest, wenn Du es ernst damit meinst, Dein Leben, Deine Gesundheit und Deinen Körper zu verändern und Dein Ziel der Schlankheit zu erreichen.

Wie wirst Du in 5 Jahren aussehen? Hättest Du lieber einen neuen, schlanken, fitten und sexy Körper oder willst Du immer noch darüber nachgrübeln, ob Du Dich von den Leuten trennen sollst, die Dich zurückhalten? DU MUSST EINE ENTSCHEIDUNG TREFFEN oder Du wirst genau in der Form bleiben, in der Du Dich heutzutage befindest. Das erinnert mich an mein Lieblingszitat: Wenn Du denkst, Du könntest nicht, dann kannst du nicht und du wirst nicht können. Wenn Du denkst, Du kannst, dann kannst Du und Du wirst. So einfach ist das. Wenn andere um Dich herum denken, Du könntest es nicht, werden sie es Dich auf die eine oder andere Weise wissen lassen - dann ist es Deine Sache, Dich von ihrem Einfluss abzuschirmen. Du könntest Dich aber genauso gut darauf konzentrieren, Dich mit positiven Leuten zu umgeben und es so sehr viel leichter für Dich machen.

GEHEIMNIS #6

BESORGE DIR EINEN COACH ODER EINEN MENTOR

Das sechste Geheimnis für die dauerhafte Fettverbrennung lautet: Besorge Dir einen Coach oder einen Mentor. Ich weiß, was Du vielleicht denken magst: „Nein, ich brauche keinen Coach oder Mentor, ich kann es alleine." Das mag zwar auf der einen Seite richtig sein, denn ich habe es zum Großteil auch alleine geschafft, aber es ist immer leichter und schneller, wenn Du jemanden hast, der Dir den Weg zeigt. Ich stelle hierfür gerne den Vergleich einer langen Reise an. Lass es mich Dir erklären.

Falls Du von Berlin nach Hamburg willst, würdest Du Dich dann einfach ins Auto setzen und losfahren? Natürlich nicht. Aber so viele Leute machen im Grunde genommen genau das in Bezug auf ihre Fitness. Sie setzen sich einfach in ihr Auto, haben nur ein grobes Ziel - aber keine Ahnung, wie sie da genau hinkommen wollen.

Manche Leute besorgen sich dann eine Straßenkarte und folgen ihr. Das wird ihnen definitiv helfen, denn es zeigt ihnen einige Wege, wie sie an ihr Ziel kommen können. Aber wahrscheinlich werden sie dabei in einige Sackgassen fahren. Und die Reise würde länger dauern als es ihnen lieb wäre. Was wäre aber, wenn Dir jemand genau sagen würde, welche Straßen Du nehmen sollst und wo die Staus sind, die Du umfahren sollst. Wahrscheinlich würdest Du schneller und mit weniger Mühe an Dein Ziel kommen.

Wenn Du also den richtigen Coach oder Mentor für Deinen Weg zur dauerhaften Fettverbrennung findest, ist es wie „Google Maps" für Die Reise zu Deinem Traumkörper. Bevor Du jetzt gleich weiterhin denkst, Du hättest es nicht nötig - wusstest Du, dass der weltklasse Golfer Tiger Woods einen Coach hat?

Also hat der Mann mit dem weltbesten Golfschlag... der Mann, der auf dem Weg ist, der größte Golfer der Menschheitsgeschichte zu werden (wenn er es nicht ohnehin schon ist), einen Coach, der ihm hilft.

Surprise, Surprise, die meisten erfolgreichen und berühmten Leute haben einen Coach, den sie von Zeit zu Zeit konsultieren. Du denkst, Oprah, die zweifellos die erfolgreichste Geschäftsfrau der letzten 100 Jahre ist, macht alles alleine? Wie ist es mit Warren Buffet und Donald Trump? All diese Leute bekommen und bekamen Hilfestellung auf ihrem Weg, um an die Spitze zu kommen und zu bleiben.

Denk mal darüber nach. Wenn Tiger Woods und andere erfolgreiche Leute einen Coach benötigen, um ihre Ziele zu erreichen, solltest Du dann nicht auch darüber nachdenken?

Ich selbst habe die Prinzipien, die ich in meinem Fett-Verbrennungs-Ofen eBook lehre auch nicht selbst erfunden. Ich habe einige Mentoren studiert, die die Basis dafür gelegt hatten.

Die gute Neuigkeit dabei ist, dass es sehr viel einfacher ist, Deine lebenslangen Fettverbrennungs- und Fitnessziele zu erreichen als der beste Golfer der Geschichte zu werden. Stell dir also vor, welch positiver Einfluss ein Coach für Dich sein kann.

Dieser Coach oder Mentor kann ein Personal Trainer sein, der Dich emotional unterstützt. Er könnte aber auch ein Freund, ein Verwandter oder ein Motivationsexperte sein. Es könnte auch jemand sein, der Dir einen genauen Plan vorgibt. Wer auch immer es sein mag - sorge dafür, dass die Person für Dich erreichbar ist und Dir die Unterstützung und die Motivation gibt, die Du brauchst.

Ach und schau Dich bloß nicht nach einem „Softie“ um. Ein Softie ist jemand, der zu nett zu Dir ist und Dir zu viel durchgehen lässt. Solche Leute sind schreckliche Coaches. Du brauchst jemanden, der Dich unterstützt, aber auch jemanden, der Dich zur Rechenschaft zieht und, wenn es sein muss, Dir einen Tritt in den Allerwertesten gibt - so oft Du ihn brauchst.

Es gibt keinen Ersatz für Erfahrung, also willst Du sichergehen, dass Dein Mentor praktische Erfahrung auf dem Gebiet hat... und nicht einer ist, der ohne reale Erfahrung vor sich hinredet. Du willst jemanden, der entweder das durchgemacht hat, was Du gerade durchmachst oder jemanden, der anderen geholfen hat, die in einer ähnlichen Situation wie der Deinen sind.

Du kannst es nicht ganz alleine tun... zumindest nicht so schnell und einfach. Besorge Dir also einen Coach... einen Mentor, der Dir Führung, Unterstützung und Motivation gibt (und ab und zu einen Tritt in den Allerwertesten). Deine Aufgabe besteht darin, Dich auf Dein Ziel, schlank, fit und gesund zu werden zu konzentrieren und so den gesunden Lifestyle zu leben.

GEHEIMNIS #7

SEI EIN MACHER, KEIN SCHWÄTZER (ODER BESSERWISSER)

Das siebte Geheimnis der dauerhaften Fettverbrennung ist: Sei ein Macher, kein Schwätzer oder Besserwisser. Meiner Meinung nach gibt es drei Arten von Leuten auf dieser Welt. Es gibt einerseits die Laberbacken und die Besserwisser. Auf der anderen Seite hast Du die Macher. Sprechen wir zuerst über die Besserwisser.

Ich sage vorweg, dass die meisten Leute Schwätzer und Besserwisser sind. Wenn Du über die Leute nachdenkst, die Du kennst, wird Dir wahrscheinlich dasselbe aufgefallen sein. Die meisten Leute sind nicht proaktiv. Sie sind reaktiv. Wenn es dann um Fettverbrennung geht oder eine anderes Gebiet, das viel Disziplin erfordert, findest du haufenweise Leute, die sehr viel darüber sagen können, aber nicht tun, was sie predigen, weil sie keine Macher sind.

Sobald Du ihnen einen Rat gibst, sind sie blitzschnell dabei, Dir ins Wort zu fallen, dass sie bereits alles wüssten, was Du ihnen sagen willst - weil sie es ja besser wissen. Warte mal eine Sekunde... warum setzen sie ihr Wissen dann eigentlich nicht in die Tat um?

Weil Schwätzer alle möglichen Entschuldigungen haben, warum sie etwas nicht getan haben oder warum etwas nicht funktioniert. Sie werden Dir auch sagen, warum es bei Dir nicht funktionieren wird, denn sie wissen, dass es bei ihnen selbst nicht funktionieren wird - weil sie selbst eh nichts machen werden!

Natürlich ist nicht jeder gleich und es gibt Unterschiede zwischen den Menschen. Es könnte sein, dass Du zum Großteil ein Macher bist, aber wenn es um Fettverbrennung geht, der Schwätzer in Dir hervorkommt. Der erste Schritt lautet also: Du musst herausfinden, was für ein Typ Du bist. Sieh Dir Deine Vergangenheit mal genauer an und frage Dich, wie Du auf verschiedene Herausforderungen reagiert hast. Erinnere Dich daran, wie diese Situationen im Endeffekt ausgegangen sind. War das Ergebnis nach Deinem Wunsch? Betrachten wir mal die Fälle, in denen es nicht positiv für Dich ausgegangen ist: Denkst Du nicht auch, dass das Ergebnis sehr viel besser ausgefallen wäre, wenn Du den Schwätzer in Dir abgeschaltet und den Macher in Dir geweckt hättest?

Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass es einen Unterschied gemacht hätte. Den inneren Schwätzer zu besiegen, ist nicht gerade einfach. Es benötigt Übung und Wiederholung. Aber es ist fundamental wichtig, sich dessen bewusst zu sein, denn wenn es mal wieder so weit ist und der Schwätzer zum Vorschein kommt, kannst Du die bewusste Entscheidung treffen, ihn abzustellen und den Macher in Dir aufzuwecken.

Wenn Du Deinen Traumkörper tatsächlich haben willst, so musst Du zum Macher werden. Ich kann es nicht oft genug betonen, aber Macher sind Gewinner. Sie erreichen ihre Ziele und bekommen in der Regel alles, was sie wollen. Schwätzer und Besserwisser sind fast immer Verlierer. Ich weiß, was Du lieber wärst. Öffne also Deinen Geist und bewege Deinen Allerwertesten! Sei ein Macher, kein Schwätzer!

BONUS GEHEIMNIS (#8)

INVESTIERE JETZT IN DEINE GESUNDHEIT, ANSTATT SPÄTER FÜR SIE ZU BEZAHLEN

Das Bonusgeheimnis zur dauerhaften Fettverbrennung ist: Investiere jetzt in Deine Gesundheit, anstatt später für sie zu bezahlen. Ein weiteres Hindernis auf dem Weg zu einer lebenslangen Gesundheit und Fitness steht in Verbindung mit dem, was Du bereit bist zu investieren - vs. wofür Du später bezahlen wirst. Es ist eine verzwickte Situation für viele Leute, denn Du siehst, wenn Du jünger bist, nicht wirklich, inwiefern Du für eine ungesunde Lebensweise bezahlen müssen wirst.

Es ist immer leicht gesagt: „Mich betrifft das nicht“ und manche Leute ignorieren es einfach. Sie schieben einfach das Investment in ihre Gesundheit beiseite. Sie vergessen dabei aber, dass sie später dafür bezahlen müssen und zwar dicke. Ich habe mit einigen Leuten gesprochen, die sogar Angst davor haben, einige läppische hundert Euro für ihre Gesundheit auszugeben.

Diese Leute haben es nicht verstanden. Wenn Du den wahren Wert eines schlanken und gesunden Körpers nicht verstehst, gehörst Du wahrscheinlich zur „Schwätzer“ Kategorie. Schwätzer erreichen keines ihrer Ziele.

Neben der Tatsache, dass Du in Deine Gesundheit investierst, bekommst Du als Resultat auch noch einen schlanken, fitten, sexy Körper und reduzierst Dein Risiko für verschiedene Krankheiten, die Dich garantiert tausende und abertausende Euro kosten werden - und Deine Krankenkasse.

Abgesehen von der ganzen Zeit, die Du in der Arztpraxis oder im Krankenhaus verbringen musst! Normalerweise sollte es wirklich nicht Dein Ziel sein, im Alter hohe medizinische Kosten zu haben. Das klingt wahrhaft nicht nach einem schönen Leben.

Kümmere Dich also jetzt schon um Dich. Du kannst Dein Risiko für Krankheiten auf jeden Fall drastisch reduzieren und Du kannst tatsächlich einiges dafür tun, um später kein Pflegefall zu werden. Investiere also in Deine Gesundheit, anstatt später für sie zu bezahlen.

WAS KOMMT ALS NÄCHSTES?

Okay, das war`s. Du kennst jetzt die 7 Geheimnisse… 8, um genau zu sein. Schauen wir sie uns noch einmal an:

1. **VERÄNDERE DEINEN LIFESTYLE MIT SYSTEM**
2. **TRAINIERE WENIGER, ABER INTENSIVER**
3. **KONZENTRIERE DICH AUF DIE RICHTIGEN NAHRUNGSMITTEL, AUF DIE NÄHRSTOFFREICHEN**
4. **KENNE DIE ZAHLEN**
5. **UMGIB DICH MIT POSITIV DENKENDEN MENSCHEN**
6. **BESORGE DIR EINEN COACH ODER MENTOR**
7. **SEI EIN MACHER, KEIN SCHWÄTZER (ODER BESSERWISSER)**
8. **INVESTIERE JETZT IN DEINE GESUNDHEIT, ANSTATT SPÄTER FÜR SIE ZU BEZAHLEN.**

Hier hast Du sie also. 8 mächtige Geheimnisse, die Du dafür verwenden kannst, jetzt Deine Fitnessziele zu erreichen. Der nächste Schritt besteht für Dich darin, einen Weg zu finden, wie Du diese Geheimnisse in Deinem Leben tatsächlich anwenden kannst…

Wenn Du es ernst meinst mit der lebenslangen Fitness und Fettverbrennung, habe ich ein spezielles Paket für Dich. Es ist ein Schnellstarterpaket, mit dem Du Deine Ziele wirklich sehr schnell erreichen kannst - auf die richtige Art und Weise.

Falls Du bereits gute Fortschritte machst, wird Dir mein Paket die genauen Techniken und Geheimnisse an die Hand geben, die meine Klienten und ich erfolgreich anwenden. Sie werden Dir einen großen Vorsprung vor fast allen anderen geben, die ebenso wie Du versuchen, einen schlanken, fitten und gesunden Körper zu bekommen.

Wie ich bereits am Anfang dieses eBooks erwähnt hatte, habe ich einen großen Teil der letzten zehn Jahre damit verbracht, tonnenweise Diätprodukte, Systeme, Methoden und Strategien auszuprobieren.

Zwischen all diesem Wirrwarr habe ich genau die wenigen Methoden herausgefiltert, die wirklich funktionieren. Einige davon habe ich bereits mit Dir geteilt. Ich habe sie zu einem hocheffizienten kompletten Paket zusammengefasst, das es Dir ermöglicht, Fett zu verbrennen und dabei gleichzeitig Deine Ausdauer, Deine Fitness und Deine Gesundheit zu verbessern.

Es ist SEHR LEICHT anzuwenden und benötigt nur einige Minuten an Zeit pro Woche. Nachdem ich diese Methode entwickelt hatte, war ich an einen Punkt angelangt, an dem ich das Gefühl hatte, dass es für jeden einfach sein sollte, tatsächlich Erfolg zu haben. Also



habe ich all diese Techniken in ein System zusammengefasst, das es Deinem Körper ermöglicht, seinen schlafenden Fett-Verbrennungs-Ofen aufzuwecken und anzukurbeln.

Alles, was Du tun musst, ist, den Knopf auf Deinem Fett-Verbrennungs-Ofen jetzt zu drücken und noch heute anzufangen!

Deswegen nenne ich mein System „Fett-Verbrennungs-Ofen". Bereits tausende Klienten profitieren von den Prinzipien, die ich in meiner Schritt-Für-Schritt Methode lehre.

Ich habe herausgefunden, dass die meisten Leute das Thema Fettverbrennung, Diät, Gesundheit und Fitness FALSCH angehen und die FALSCHEN Dinge tun. In meinem System räume ich damit auf und zeige Dir den RICHTIGEN Weg und die RICHTIGEN Dinge, die Du tun musst, um Deine Ziele zu erreichen.

Wenn Du nicht viel darüber weißt, wie Du Fett verbrennen, magere Muskelmasse aufbauen und Dir eine motivierte Fitness-Einstellung zu eigen machen kannst, wird Dir dieses Buch unglaublich dabei helfen.

Falls Du denkst, dass Du bereits viel über Fettverbrennung, Gesundheit und Fitness weißt, wird Dir dieses Buch tonnenweise Zeit ersparen und es Dir ermöglichen, sogar noch erfolgreicher bei Deinen Bemühungen zu sein.

Um mehr zu erfahren, wie Du Dir Dein Paket meines Systems - ohne Risiko, mit Rückgabegarantie und dem günstigsten Preis - sichern kannst, besuche online folgende Website:

www.FettVerbrennen.net

Auf dieser Seite wirst Du mehr über das spezielle Paket erfahren, das ich für Dich zusammengestellt habe. Du wirst ebenfalls die genaue Geschichte und Fotos sehen können, wie meine Frau und ich zusammen über 45,8 kg Fett dauerhaft abgebaut haben. Ich habe auch einige Überraschungen für Dich parat. Du solltest sie Dir aber jetzt selbst ansehen...

Hier einige Meinungen von Fett-Verbrennungs-Ofen Lesern. Leute aus aller Welt bestätigen, dass dieses System wirklich funktioniert, um dauerhaft schlank zu werden:

„Du bist eine Legende. Ich bin Dir so dankbar, dass Du das Fett-Verbrennungs-Ofen System entwickelt hast. Letztes Jahr habe ich einen Personal Trainer angeheuert und viel zu viel Zeit auf dem Laufband verbracht... ich habe so viele Techniken und Strategien ausprobiert! In meiner rastlosen Suche nach dem perfekten System, um mein Ziel zu erreichen, habe ich Deine Seite/Dein System entdeckt und ich wusste sofort, dass es genau das ist, wonach ich

immer gesucht habe. Dein System hat meine Hoffnungen wahr werden lassen - genau so hatte ich es mir vorgestellt.

Als ich von den 15 Lebensmitteln, die ich auf jeden Fall essen sollte, gelesen hatte, habe ich es sofort in die Tat umgesetzt. **Innerhalb von 2 Wochen habe ich 5 cm Umfang an den Hüften abgenommen!** Ich möchte an dieser Stelle ebenfalls erwähnen, dass ich mich bereits vorher schon gesund ernährt hatte, aber **als ich diese Feinheiten zusätzlich auf Deine Vorschläge hin verändert hatte, ist meine Energie in den Himmel geschossen!** Die andere Sache, die ich faszinierend finde, ist, dass man immer essen sollte - die ganze Zeit. Der Körper fühlt sich so phantastisch an... die meisten Leute laufen wie Zombies umher! Allein der Gedanke daran, wie ich mich vorher ernährt habe, macht mich mittlerweile krank... und für mein „altes Ich" war das sogar normal.

Danke für all die Mühe, Ausdauer und Beharrlichkeit, die Du in Dein Programm gesteckt hast. Du hast mein Leben verändert und viele andere auch. Ich weiß es sehr zu schätzen!"

Catherine Backel, Australien

„Ich mag die Effizienz. Es gefällt mir, dass es so ein geringer Zeitaufwand ist und es macht absolut Sinn, wenn man über den Fortschritt der Übungen nachdenkt... es ist ziemlich leicht zu befolgen. Ich habe gerade heute Morgen nachgeschaut. Bei Kniebeugen habe ich mit 45 kg Gewicht und 90 Wiederholungen angefangen (Stand 4.9.2006) und bin mittlerweile bei 12 Wiederholungen mit 60 kg (Stand 26.10.2006). **Ich habe bereits 5 cm Bauchumfang abgenommen!"**

William Lawton, Los Angeles, Kalifornien

„Wo warst Du so lange? Warum bist Du nicht schon früher in mein Leben getreten? Dein Stil und Deine Methode unterscheiden sich von allen anderen Diäten der sogenannten „Fitnessexperten", die da draußen sind und versuchen, ihre Produkte für schnelles Geld an den Mann zu bringen. Mit anderen Worten: „Du beschämst sie!"
Die aufrichtige und seriöse Art und Weise, mit der Du Dein Wissen teilst...
für all diejenigen, die um ihr Gewicht kämpfen oder gesundheitliche Probleme haben, bietest Du eine erfrischende Veränderung.

Letzte Nacht hatte ich gerade mein drittes Workout mit Deinem Fett-Verbrennungs-Ofen Programm. **Ich habe noch nie so effektiv trainiert und wirklich direkt die Veränderung gespürt.** Ich habe mittlerweile nicht mehr den leisesten Zweifel daran, dass ich meine Fitness- und Gesundheitsziele, die ich mir gesetzt habe, zum ersten Mal in meinem Leben erreiche.

Ich danke Dir noch mal für Deine Ehrlichkeit und ich möchte Dich bei Deinem Versuch, das Leben von so vielen Menschen zu verändern, unterstützen. Wir werden es alle zusammen schaffen!"

Todd Brennan, Fairfield, Kalifornien

„Ich habe es selbst ausprobiert und ich glaube wirklich an Dein Konzept - einfach durch die Resultate, die ich an meinem eigenen Leib erfahren habe. Ich bin wirklich der Meinung, dass Du großartige Arbeit leistest... sobald ich mit dem Programm angefangen hatte, habe ich schon den Unterschied gespürt. Ich bin selbst Trainerin und hatte es bei einer Klientin 3 Monate lang nicht hinbekommen, ihr Gewicht zu verringern. Nach 3 Wochen mit Deinem Programm konnten wir schon Resultate feststellen: Ihr Körperfettanteil ist um ganze 5% gesunken!

Janette Joly, Quebec, Kanada

„Hey Robert,
Ich weiß Deine Arbeit sehr zu schätzen... es ist besser als die 5 anderen Programme, die ich bestellt hatte. Dein Material hilft mir, meine Fettverbrennung zu beschleunigen. Ich habe 11 kg abgenommen und werde in den nächsten 10 Wochen weitere 11 kg loswerden."

Gary P. Mobile, Alabama

„Robert, ich gehöre zu den Leuten, die nicht gleich ein Konzept verwerfen, nur weil es bereits viele andere Diätmethoden und -Bücher auf diesem Gebiet gibt. Mein Motto ist: „Du kannst ein Buch nicht beurteilen, wenn Du es nicht gelesen hast." Als ich 24 war, war es sehr leicht, zu- und abzunehmen wie ich wollte... das hat sich mittlerweile verändert (Ich bin jetzt 32).

Ich bin also meinem Motto treu geblieben, ein Buch erst zu beurteilen, wenn ich es gelesen habe. Also habe ich Dein FVO in die Tat umgesetzt. Am Anfang dachte ich, dass ich, wenn ich hart genug arbeite, dabei eh genug Fett verbrennen würde - egal, was ich esse. Als ich dann Deine Informationen gelesen hatte, habe ich gemerkt, dass ich total falsch gelegen bin. Tatsache ist... ES FUNKTIONIERT WIRKLICH... ES FUNKTIONIERT VERDAMMMT NOCHMAL WIRKLICH!! Ich habe sogar Fortschritte gemacht, obwohl ich zugeben muss, dass ich mir noch mehr Mühe hätte geben können. Deine letzte eMail über Motivation hat mir die Augen geöffnet und ich habe mittlerweile die Einstellung eines Kriegers, wenn es um meinen Körper geht. Danke Mann!"

Echu Abu-Obe, Singapur

„Ich beschäftige mich mittlerweile seit über 2 Jahren mit Diäten und habe versucht, herauszufinden, welche die richtige ist. Ich bin so durcheinander, weil sie sich alle irgendwie widersprechen. Außerdem kann man sich nicht ein Leben lang so ernähren. Ich habe keine Lust mehr auf eine Diät, die ich dann wieder abbrechen muss, weil sie dann doch auf die Dauer unrealistisch ist. Deine Konzepte sind klar, sauber und praktikabel... ich habe sofort gewusst, als ich es gelesen hatte, dass ich hier richtig bin und dass es genau das ist, wonach ich gesucht hatte. Ich kann in den Supermarkt gehen, ich kann mir das Essen leisten und ich weiß, dass ich mich richtig ernähre.

Ich habe es vor Deinem Programm nicht geschafft, abzunehmen. Es hat meinem Selbstbewusstsein einen Schub gegeben, zu wissen, dass das, was ich tue wirklich funktioniert... seit dem 1. September bis heute (dem 1. Oktober) habe ich 6,4 kg abgenommen. Das ganze letzte Jahr über hatte ich überhaupt nicht abgenommen... ich danke Dir für Deine Arbeit... Du hast mich und meine Familie endlich auf den richtigen Weg gebracht."

Joan Shaw, Charlottesville, Vancouver

„Hey Robert, ich arbeite gerade mit Deinem Fett-Verbrennungs-Ofen" System und wollte Dir deswegen einige Zeilen darüber schreiben, wie glücklich ich mittlerweile bin! Ob Du es mir jetzt glaubst oder nicht - ich habe bereits in den ersten 13 Tagen Deines Programms 4,5 kg abgenommen - und das ausschließlich durch deine Trink- und Ernährungsvorschläge. Ist das normal für so eine kurze Zeit? Wow! Ich lese gerade Deine Trainingsrichtlinien und ich

werde nächste Woche auch mit dem Training beginnen. Ich bin total gespannt darauf, wie es erst wird, wenn ich Deine kompletten Tipps alle anwende! Ob das Training mir wohl so leicht fällt wie die Ernährungsumstellung? Ich wage noch nicht, davon zu träumen, wie ich erst aussehen werde, wenn ich ALLES von Dir umgesetzt habe. Ich danke Dir für dieses wundervolle System! Du hast eine neue Frau aus mir gemacht!"

Tina Houvener, San Diego, Kalifornien

„Ich habe Dein Buch gelesen, nachdem ich mir das Ziel gesetzt hatte, mehr Muskeln aufzubauen und Fett abzunehmen... ich habe mich bei den Übungen deutlich gesteigert, ich habe ca. 20 kg abgenommen... und viele andere Dinge in meinem Leben erreicht... ich weiß, dass ich in die richtige Richtung gehe... Deine Ehrlichkeit und Deine Enthüllungen haben mich sehr geprägt. Deine Trainingsvideos sind übrigens auch super, sehr beeindruckend!"

Michael Kovacs, Quebec, Kanada

„Hallo Robert,
danke für all die Tipps bezüglich Deines eBooks und der täglichen Korrespondenz. Ich bin mir all meiner eigenen Unzulänglichkeiten bewusst. Trotzdem habe ich seit mittlerweile mehr als einer Woche Deine Tipps befolgt. **Drei meiner Freunde haben mir gesagt, dass sie bemerken, dass sich mein Körper verändert. Du bist ein PROFI COACH!"**

Charles T. Mabaso, Soshanguve, Südafrika

„Hey Rob, ich wollte Dich nur wissen lassen, dass ich bis vor kurzem jahrelang eine extrem ungesunde Ernährungsweise hatte - bei fast keiner nennenswerten körperlichen Aktivität. Ich hatte versucht, fast keine Kohlenhydrate zu mir zu nehmen und 4,5 kg in etwa 2 Wochen abgenommen. Auf die Dauer wollte ich mich aber nicht so einseitig ernähren, also war ich schnell in meine alten Angewohnheiten zurückgefallen. Ich hatte tonnenweise Süßigkeiten und Eiscremeriegel gegessen. Dann hatte ich mich wieder schlapp gefühlt und nachts Probleme mit dem Schlaf bekommen. Ich wusste, dass ich mein Leben wieder auf die Reihe bringen musste - also hatte ich etwas total Verrücktes probiert...

Ich habe mich bei einem Triathlon Wettbewerb angemeldet, der 8 Wochen später stattfinden sollte! Ich habe daraufhin sofort Dein Buch gelesen und Deine Ratschläge umgesetzt. Nach 8 Wochen konnte ich beim Triathlon Wettkampf teilnehmen und platzierte mich sogar unter den ersten 20 Teilnehmern meiner 40-50 Jahre alten Altersgruppe! Ich hätte mir nie träumen lassen, dass ich innerhalb von nur 8 Wochen so weit kommen kann - speziell wenn man die „Form" betrachtet, in der ich war. Ich kann es kaum erwarten, anzufangen, Deine gesamten Fett-Verbrennungs-Ofen Techniken anzuwenden, um auch noch den Rest meines ungeliebten Körperfetts für immer loszuwerden!"

Chris Colombo, Troy, Michigan

„Um Dir die Wahrheit zu sagen, ich habe signifikante Fortschritte erzielt. Ich hatte andere Programme für einige Monate benutzt und ich hatte dann das Gefühl, dass meine Fettverbrennung deutlich nachgelassen hatte...

Dann habe ich mir gedacht, ich probiere es mal mit Deiner Technik. Wow! Ich habe gemerkt, dass ich mich zu sehr auf die Anzahl der Wiederholungen konzentriert hatte und nicht genug auf die Qualität meines Trainings. **Ich habe dann angefangen, wirklich Fett abzunehmen.** Ich habe übrigens durch Dein Training alleine trotzdem Fett abgenommen - obwohl ich nicht damit aufgehört hatte, Tacos, Chalupas, Tortillas, Enchiladas, Tamales, etc... zu essen. Vielen Dank Herr Paulus!"

Rafael Larios, El Salvador

„Ich bin eine Mutter zweier Kinder und ich hatte gerade mein zweites Baby bekommen. Ich hatte realisiert, dass es bestimmt schwer werden würde, wieder zu der Form zu finden, die ich vor meiner Schwangerschaft hatte. Ich hatte über 27 kg während der beiden Schwangerschaften zugenommen und es hatte mich bereits nach der ersten Schwangerschaft über ein Jahr gekostet, das zugenommene Gewicht wieder abzunehmen. Ich hatte es damals hauptsächlich über Diäten und Crosstrainer gemacht, mit denen ich 4-5 mal pro Woche trainiert hatte. Nach meinem zweiten Baby hatte ich mich dafür entschieden, etwas Anderes zu versuchen.
Robert, Dein Fett-Verbrennungs-Ofen Programm ist so leicht und verständlich, dass ich es nicht erwarten konnte, damit richtig anzufangen. Ich habe meine überflüssigen „Babypfunde" schneller

als beim ersten Mal verloren und ich habe mich fitter und sexier als jemals zuvor im Leben gefühlt! Nach 6 Monaten hatte ich 22 kg abgenommen und bin nun bereit, die letzen Kilos ebenfalls abzunehmen! Danke Rob, dass Du mir diesen leichten Weg gezeigt hast!"

Karen Haight, Bay City, Michigan

„Als junges Mädchen war ich eine gesunde und fitte Person, aber sobald ich in meinen Zwanzigern war, habe ich hier mal ein kg und da mal ein kg zugenommen.

Ich habe viele Trainingsprogramme und Diäten ausprobiert. Keines hat Spaß gemacht und ich habe mit keinem meinen Körper verändern können. Es war so frustrierend, zahllose Stunden lang jede Woche auf dem Laufband zu verbringen, ohne ein vorzeigbares Resultat vorweisen zu können.

Dein Fett-Verbrennungs-Ofen Programm ist wie ein Segen Gottes für mich! In nur wenigen Wochen habe ich es geschafft, kiloweise Fett abzunehmen und am ganzen Körper straffende Muskulatur aufzubauen. Ich war geschockt, wie schnell es gehen kann und wie gering der Zeitaufwand dabei ist. Ich kann wirklich jeden dazu ermuntern, der in die beste Form seines Lebens kommen will, anzufangen, möglichst wenig Zeit im Fitnessstudio zu verbringen und die Geheimnisse des Fett-Verbrennungs-Ofens selbst anzuwenden. Danke, Robert!"

Sue Kinney, Farmington Hills, Michigan

„Hallo Robert,
...danke für diese Möglichkeit! Ich bin 58 Jahre alt und habe im Zeitraum Oktober 2005 - Juni 2006 **26 kg abgenommen**..."

Zelna Swart, Bloemfontein, Südafrika

„Robert,

ich bin so glücklich, dass ich Dir am liebsten eine dicke Umarmung geben würde - wenn Du nicht an der anderen Seite des Ozeans leben würdest...
Ich hatte früher regelmäßig trainiert und ich mich total gehenlassen. Anfangs hatte ich alle möglichen Diäten ausprobiert. Ich hatte die neuesten Programme getestet, aber leider das

Gegenteil von dem erreicht, was ich wirklich wollte. Abgesehen davon habe ich Rückenprobleme. Einen Bandscheibenvorfall zwischen L4/L5... Also hatte ich direkt einen **Osteopathen** konsultiert, bevor ich mit Deinem Training begonnen hatte. **Er war sichtlich beeindruckt von Deinem Programm und hat mir gesagt, ich solle Deinen Rat befolgen.**

Am Anfang wollte ich es erst nicht glauben, dass Du tatsächlich so gut bist, wie Du behauptest, aber ich kann soweit sagen, dass ich Dich nicht hätte in Frage stellen sollen.

Das Beste von allem ist, dass ich Deine Ernährungstipps direkt am nächsten Tag umgesetzt habe. Ich liebe es. **Ich fühle mich in keiner Weise in meiner Ernährung eingeschränkt und ich genieße das wohlschmeckende Essen. Gleichzeitig habe ich eine schier unbegrenzte Energie - wie nie zuvor.**

Ich hatte früher 20 Jahre lang Essstörungen. Mittlerweile fühle ich mich endlich befreit. Eine weitere phantastische Sache für mich ist, dass ich mindestens die Hälfte meiner Proteine aus pflanzlichen Quellen zu mir nehme. Ich liebe Fleisch, aber ich liebe es mittlerweile noch mehr, pflanzliche Nahrung zu mir zu nehmen. Ich bin so froh, dass Du mir nicht gesagt hast, ich solle große Mengen an tierischen Produkten essen.

Vielen Dank Dir und Deinem Team"

Jacqui Tansumiso, England

„Robert,
danke für Deinen unbezahlbaren Rat. Ich habe 7,2 kg abgenommen, indem ich Deinen Rat befolgt habe. Insbesondere, weil ich dank Dir aufgehört habe, Süßstoffe zu benutzen."

Nicole M, Trinidad & Tobago

„Lieber Robert,
...ich bin jetzt seit 2 Wochen dabei und **fühle mich stärker, besser und gesünder.** Ich bin Mutter zweier Kinder, mein zweites ist erst 9 Monate alt und ich spüre förmlich, wie ich in meine alte Form von vor der Schwangerschaft zurückkomme!!
Die Leute, die ich jeden Tag sehe, haben mir schon OFT gesagt, wie PHANTASTISCH ich schon wieder aussehen würde. Das gibt mir die Motivation, weiterzumachen. Du hast mich wirklich inspiriert...
DEIN BUCH HAT MIR ÜBER DIE ZEIT IM KRANKENHAUS HINWEGGEHOLFEN und

mir den motivierenden Adrenalinkick gegeben, den ich gebraucht habe!! ICH DANKE DIR ROBERT!!! Ich hoffe, ich werde schon im JUNI meinen Waschbrettbauch wiederhaben, sodass all die anderen MÜTTER mich fragen werden, WIE ich das gemacht habe... ich werde ihnen nur ein Wort sagen: „Fett-Verbrennungs-Ofen"!!!

Cheers!!!"
Rana Skaini, Bahrain

„Hallo Robert,
...Ich will Dir 100.000.000 mal Danke sagen für die phantastischen FVO eBooks!!! **Deine Methode ist einfach und supereffektiv.**

Meine Lieblingstechniken sind die 3 Prinzipien: der „Muskelzauber", das Schneidbrenner-Training... und hier mein Favorit: SUPERLANGSAM!!! Superlangsames Training **hat meine Muskelmasse und Kraft wie verrückt gesteigert!!... total schnell!!!**

Ich bin ein professioneller Athlet. Ich repräsentiere mein Land bei einigen Sportarten (Badminton, Tischtennis, Polo, Bogenschießen und Golf) und ich bin ziemlich gut für mein Alter. Ich arbeite gerade intensiv an meinen Golf-Fähigkeiten. Ich habe einen wichtigen Wettkampf vor mir und habe vor kurzem Deine Seite entdeckt. Deine eBooks haben mir **geholfen, meine Fitness schneller und besser aufzubauen als je zuvor!!!**

Deine eBooks sind die besten auf dem Markt. Ich kann Dir nicht genug danken. 100.000.000 Dank!!!"

Johan Arif, Malaysia

„Hi Robert,

...Mein Ziel für Dezember war, gesünder und fitter als in den letzten 3 Jahren zu werden. Ich hatte im Vorfeld kiloweise an meinen Oberschenkeln und am Rumpf zugenommen. Meine Schwimmringe hingen über der Jeans... deprimierend!

...ich mache das Training Woche für Woche und achte darauf, es zu variieren, damit mein Körper auf Trab gehalten wird... **innerhalb der letzten 8 Wochen habe ich insgesamt 19 cm an Umfang abgenommen... 5 cm an den Oberschenkeln, 5 cm am Po, 3.8 cm, am**

Bauch 5 cm!... Ich sehe für meine 42 Jahre und 5 Kinder gut aus.
Ich danke Dir für all die Informationen! Mach weiter so!

Deborah Ahmed, Chicago, Illinios

„Herr Paulus,
...Ich habe 13 kg in einem Monat verloren, weil ich getan habe, was in Ihrem Buch steht..."

Kostas Akatergosto, Griechenland

„Lieber Robert,
Ich bin ein GEMÜTLICHER SCHOTTISCHER Rentner (werde nächste Woche 69), der Dein Programm enorm hilfreich findet... nach 5 Wochen Anwendung, hier die Resultate:

Ich habe mit einem Taillenumfang von 91.4 cm und 73.5 kg angefangen.

In Woche 5 habe ich gemessen: 87,6 cm Taillenumfang und 71.1 kg Körpergewicht.

Ich bin sehr glücklich und fühle mich rundum wohl... Deine eMails finde ich auch sehr hilfreich... sie motivieren die nachlässigen und vergesslichen Leute... ich lese sie mir immer durch, wenn ich etwas Motivation verloren habe und mich gehenlasse.
Ich habe Deine Seite meinem ganzen Freundeskreis empfohlen.

Glückwünsche und vielen Dank"

Harry Ashmall, Schottland

„Lieber Robert,
Ich rauche seit 30 Jahren... seit einigen Monaten befolge ich Deine Empfehlungen in Bezug auf Ernährung und Training.

Nach dem zweiten Tag meiner Ernährungsumstellung habe ich faszinierenderweise 1 kg abgenommen. An Tag 4 ein weiteres kg. Im Laufe der Zeit... hatte ich weitere 5 kg abgenommen.
Mittlerweile genieße ich meine Trainingseinheiten sehr. Das liegt hauptsächlich daran, dass ich sie vollende! Ich fühle mich stark und ich habe darüber hinaus sogar das Gefühl, dass meine Muskeln

sich daran „erinnern" können, wie sie waren, als ich jung und athletischer war.

Ich habe 3.8 cm an meiner Taille abgenommen, 1,3 cm an meinem Po und ich sehe so langsam eine Struktur an meinen Oberarmen und an meinem Bauch - die Anfänge einer „Definition"...

Ich danke Dir dafür, dass Du Dir so viel Arbeit gemacht und Dein Wissen an mich weitergegeben hast... es ist nicht so schwer, ich habe es selbst probiert und es funktioniert!

Grüße"

Grace Knight, Australien

„Robert,
ich kann Dir bescheinigen, dass Du die Wahrheit sagst... es ist wirklich leicht, abzunehmen. Am Montag habe ich noch 108 kg gewogen und heute (Freitag) sind es nur noch 106,5 kg.

Ich fühle mich wohler in meiner Haut; meine Brust und meine Arme fühlen sich fester an und meine Schenkel sind straffer... ich habe seit dem Start Deines Programms vor 2 Wochen insgesamt 4.5 kg abgenommen...

...ist doch klar, dass ich gut drauf bin!

Danke!"
David Hutson, Tennessee, USA

„Hallo Rob,
ich bin 60 und habe gerade mit Deinem Fett-Verbrennungs-Ofen Training begonnen. Ich habe 8 kg in 4 Wochen abgenommen und 7.5 cm an Bauchumfang verloren.

Ich danke Dir"
George Greenfield, Durban, Südafrika

Die Gelegenheit liegt nun direkt vor Deiner Nase. Die Frage lautet nun: „Wirst Du mein nächster exklusiver Fett-Verbrennungs-Ofen „Student“? Wirst Du die Tür öffnen und den Knopf drücken, der endlich Deinen eigenen Fett-Verbrennungs-Ofen zum laufen bringt, sodass Du Dein Fett schnell und dauerhaft verbrennst? Schau Dir jetzt meine Seite www.Fettverbrennen.net an. Ich habe für heute ein spezielles Angebot und eine 100% Rückgabegarantie.

Ich möchte mich noch einmal bei Dir dafür bedanken, dass Du Dir die Zeit genommen hast, dieses eBook zu lesen. Ich hoffe, es wird Dich inspirieren und Dir helfen, Deine eigene Fettverbrennung anzukurbeln. Ich hoffe wirklich, Du ergreifst die Gelegenheit und besorgst Dir mein FVO-Paket, sodass ich Dir weiterhin dabei helfen kann, die lebenslange Fitness und Gesundheit zu erreichen, die Du Dir wünschst.

Wenn Dir Freunde, Verwandte und Kollegen einfallen, die vom Lesen dieses eBooks profitieren können, tu ihnen bitte den Gefallen und schicke ihnen dieses eBook per eMail.

Wenn Dir meine Tipps in diesem eBook gefallen haben und Du noch nicht meinen wöchentlichen eLetter bekommst, kannst Du Dich KOSTENLOS auf meiner oben genannten Website dafür eintragen.

Ich wünsche Dir ein langes, gesundes und schlankes Leben,

Robert Paulus

Gründer

FettVerbrennen.net



ÜBER DEN AUTOR







Robert Paulus ist der Begründer der Konzepte von FettVerbrennen.net.
Er hat den größten Teil der letzten zehn Jahre damit verbracht, die effektivsten und effizientesten Methoden zu finden, um schlank, stark und gesund zu werden und zu bleiben - beim geringstmöglichen Zeitinvestment.

Nach Jahren an Frust und persönlichem Scheitern an verschiedenen Trainings- und Diätstrategien, wurde seine Geduld immer mehr auf die Probe gestellt - angesichts der Tonnen an Fehlinformation auf dem Markt. Er hat es sich zur Aufgabe gemacht, das Geheimnis der permanenten Fettverbrennung inmitten aller Modeerscheinungen und Betrügereien der heutigen Fitnessindustrie zu lüften.

Robert hat das Fett-Verbrennungs-Ofen-System entwickelt und hat die Chance ergriffen, sie überall auf der Welt an diejenigen weiterzugeben, die ein Leben lang gesund und schlank sein möchten. Jeder, egal wie oft er in der Vergangenheit beim Thema Fitness gescheitert sein mag, kann mit einfachen Methoden und wenigen Minuten pro Woche einen gesunden und schlanken Lifestyle leben. Robert hilft weiterhin Freunden, seiner Familie und seinen Lesern, in die beste Form ihres Lebens zu kommen... und zu bleiben.